

DINNERLY



Indiase kipcurry met spinazie en een raita van komkommer en munt



ca. 20min



2 personen

Een heerlijk currygerecht dat de smaakpapillen van jong en oud verwent, en dat ook nog eens supersnel klaar is? Dat krijgen we vandaag wel voor elkaar! De currysaus voor "butter chicken" is zo smakelijk en zo ontzettend makkelijk. Dan maak je er nog een snelle raita van komkommer, munt en yoghurt bij en klaar ben je. Wat een feest!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1x kipstukjes
- 200g saus voor butter chicken¹
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt¹
- 1 zakje gedroogde munt
- 100g babypinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

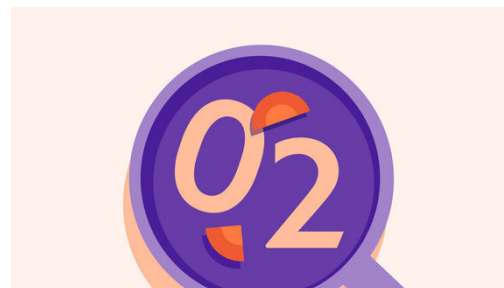
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 768kcal, vet 35.1g, koolhydraten 73.8g, eiwit 38.6g



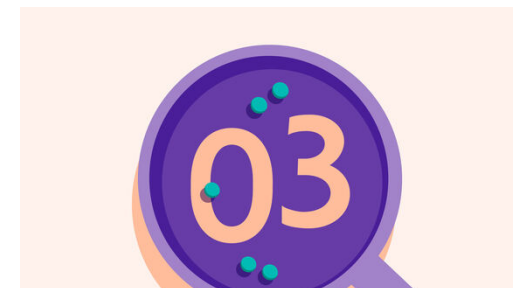
1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



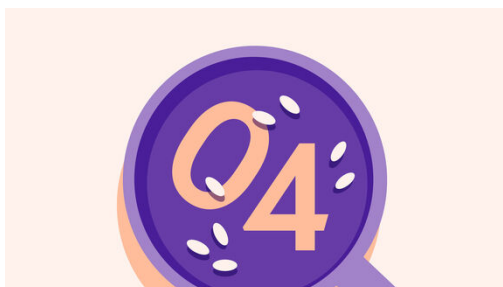
2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie (zie ook de tip in **stap 6**). Bak het **vlees** in 3-5min rondom aan. Kruid dan met een flinke snuf peper en zout.



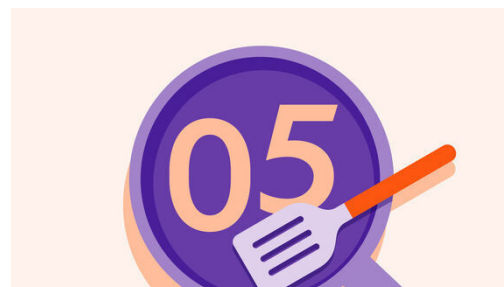
3. Curry opzetten

Voeg de **currysous** toe aan de pan en breng aan de kook. Zet het vuur dan lager en laat de **curry** tot het serveren zachtjes borrelen.



4. Raita maken

Snij de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in stukjes van ca. 0,5cm breed. Pel 1 teen knoflook en rasp of pers heel fijn. Meng de knoflook, **1tl munt**, 1tl lichte azijn en een flinke snuf zout door de **yoghurt**. Schep dan de **komkommer** door de **yoghurt** en proef of je extra **munt**, zout of azijn wil toevoegen.



5. Afmaken en serveren

Roer de **spinazie** door de **curry** tot de bladeren geslonken zijn. Proef de **curry** en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst** en **curry** over de borden en serveer met de **raita**.



6. Lekker met boter

Om de romige smaak van de **currysous** nog wat te versterken kun je het vlees in boter bakken in plaats van in plantaardige olie. Ook lekker!